24.070 Zeleninový šalátový tanier 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, 1, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hlávková kapusta							12,00	9,60
cibuľa							2,00	1,70
šalátová uhorka							2,00	1,60
rajčiaky							2,00	1,80
paprika							2,20	1,65
brokolica							2,50	2,25
soľ							0,20	0,20
vajcia							50 ks	2,50
syr tvrdý							1,20	1,20
dressing:								
biely jogurt							4,00	4,00
cukor mletý							0,30	0,30
ocot							0,30	0,30
horčica							0,20	0,20
olej olivový							0,10	0,10
hmotnosť porcie v g							250	

Výrobný postup

Umytú, očistenú zeleninu, cibuľu pokrájame na drobné rezance, osolíme, pokvapkáme olejom, necháme chvíľu odstáť. Očistený umytý karfiol rozoberieme na ružičky, mierne povaríme, necháme odkvapkať a vychladnúť. Vajcia uvaríme na tvrdo, ochladíme pod studenou vodou a ošúpeme. Do odstátej zeleniny pridáme pokrájanú brokolicu, tvrdý syr, premiešame. Hotový šalát podávame vychladený, každú porciu na tanieri prelejeme dressingom, ktorý si pripravíme z jogurtu,, horčice, octu a cukru a ozdobíme na plátky pokrájanými vajíčkami. Podávame ako hlavné jedlo s chlebom, pečivom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B														
C														
D	709	170	9,90	6,7	0,0	14,8	4,5	243,	2,0	0,24	0,1	0,3	96,8	1,0

								2						